

**■将来像3『長寿を楽しめる社会』**

～高齢者が活躍するまち・障害を感じさせないまち横須賀～

わが国は、数年後には、いわゆる団塊の世代が65歳を超え、国民の4人に1人が65歳以上の高齢者になるといわれており、横須賀市も例外ではありません。このことは、マイナスであるかのようにいわれていますが、高齢者は、豊かな知識や技術、経験を持つ、横須賀の財産です。

これらの方々が活躍できなければ、「元気な横須賀」とはいえません。

そこで、目指す将来像の三つ目を、「長寿を楽しめる社会」とし、誰もが生き生きと活躍できるようなまちの姿を目指します。

◎高齢者が活躍するまち横須賀

わが国は、世界有数の長寿国となりました。しかし、誰もが長生きできる幸せを感じながらも、健康への不安を感じています。そのため、少しでも長く長寿を楽しめるように、健康づくりへの支援が必要です。

また、加齢への不安を払しょくするためには、生きがいを持って暮らすことが大切ともいわれています。

働くことや地域に貢献すること、趣味の活動をすることや生涯にわたり知識を高めること、家族の成長を見守ることなど、生きがいを感じることの基になる活動はさまざまです。

職場や地域、家庭や趣味のサークルの中で、人と人とのつながりを味わい、豊かな経験を生かすことができれば、笑顔に満ちた生活を送ることとなり、生き生きと健康に暮らすことができるのではないかと思います。

本章で示している将来像の実現に向けては、高齢者の人生経験や豊富な知見は重要な財産ですから、これらを存分に生かすことができる環境づくりを進め、生き生きとして活躍できる横須賀に向けて取り組んでいきます。

将来像を実現するための約束

健康寿命を延ばします

ビジョンを実現するための具体的方針等**(1) 具体的方針**

人口の5人に1人が65歳を過ぎている本市にとって、高齢者の活躍が元気なまちには欠かせません。そのため、「健康」と「生きがい」をキーワードに、年齢を重ねながら、誰もが生活を楽しむことができるように環境づくりを支援していきます。

まず、その最初の一步では、健康づくり教室の開催や検診事業、介護予防、市民協働事業を通じた社会参加などの活動機会を創出していきます。

(2) 当面の事業

具体的方針を推進するために、平成19年度から21年度は、次の事業に取り組んでいきます。

◇健康づくりの支援

- ▶ 健康づくり教室の開催やウォーキングマップの作成
- ▶ 市民健康体操講習会の開催
- ▶ 生活習慣病の早期発見など、各種検診の実施
- ▶ 介護予防

◇活躍の場づくり

- ▶ 福祉の輪市民会議の支援
- ▶ 福祉ボランティア活動の支援
- ▶ 市民協働の機会の拡充
- ▶ 障害者の自立と社会参加促進のためのサポートセンター設置

(3) 10年後の目標

- ▶ 要介護認定新規申請時平均年齢100%
- ▶ 肥満の予防 BMI25以上の男性15%以下
BMI25以上の女性10%以下
(BMI=体重÷身長²÷身長²)

（市）（市）（市）